

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2016. 4
第26回
担当:新谷

第26回のテーマ「体にやさしい春レシピ」

4月になり暖かくなってきましたが体調はいかがですか？季節の変わり目は体調を崩してしまいがちです。かぜのひき始めはしっかり食べて体力をつけておきましょう。今回はのどにやさしく、たんぱく質の摂れるレシピを紹介します。

豆腐のあんかけ茶碗蒸し

材料(4人分)

- 絹ごし豆腐…1丁(300g)
- 卵……………2個
- だし……………1カップ
- 塩……………小さじ1/2
- 酒……………小さじ2
- 鶏ささみ…1本(50g)
- さやえんどう…8さや
- にんじん…20g
- 白ネギ…20g

あん

- だし……………1カップ
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ…小さじ1/4
- 片栗粉…小さじ2
- 水……………小さじ4
- しょうがの絞り汁…1かけ分



栄養成分(1人分)

カロリー：113kcal
たんぱく質：10.3g
脂質：5g
炭水化物：4.7g
塩分量：1g

作り方

調理時間30分

- ①さやえんどうは茹でて、1cm幅の斜め切りにする。白ネギは白髪ねぎにする。にんじんをいちょう切りにしてやわらかくなるまで茹でる。鶏ささみは、1口大のそぎ切りにして、酒を少々かけておく。
- ②ミキサーにAを入れ、なめらかになるまで攪拌する。(ミキサーがない場合はすり鉢で混ぜてもよい。)耐熱の器に鶏ささみを入れ、そこに等分に液を流し入れる。
- ③蒸気の上上がった蒸し器に入れ、ふたをして強火で1分、表面が少し白くなるまで加熱する。中火にし、ふたをほんの少しあけて10分蒸す。
- ④小なべにだし、酒、しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら火を消す。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。しょうが汁を加え混ぜて火を消す。
- ⑤③の上にさやえんどう、にんじんを置き、④をかける。最後に白髪ねぎを置いて完成。

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

4月が旬のさやえんどうはカロテン、ビタミンCが豊富です。また、豆の部分にはビタミンB1やたんぱく質が含まれています。ビタミンB1は糖質からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。ビタミンB1は熱や酵素で壊れやすいので調理は手早く行いましょう。また、ねぎには血行促進、殺菌効果、疲労回復の働きもあります。ねぎの香り成分であるアリシンはビタミンB1の吸収を助けるので、ビタミンB1を含む食材と一緒に摂るのもおすすめです。